Памятка для школьников- «5 шагов против гриппа»



Наиболее уязвимыми для ОРВИ и гриппа дети становятся в периоды «межсезонья» и в холодное время года, так как переохлаждение является одним из основных факторов, провоцирующих простуду. Профилактические мероприятия не должны ограничиваться лишь эпидемическим сезоном, их необходимо проводить в течение всего года, так как здоровый образ жизни и соблюдение правил личной гигиены являются залогом крепкого иммунитета и редких простуд.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

**Первый шаг**: **Соблюдайте правила гигиены!**  
Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

**Второй шаг**:**Полезные привычки – залог здоровья!**  
Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов.Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

**Третий шаг**: **Здоровье нужно укреплять!**

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

**Четвертый шаг: Профилактика необходима!**  
Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

**Пятый шаг**:**Осторожно − грипп!**

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости − они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

**Меры профилактики:**

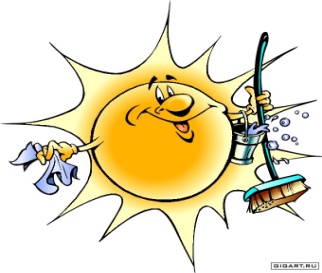
* Смазывайте каждую ноздрю оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома, можно закапывать сок алоэ в нос.



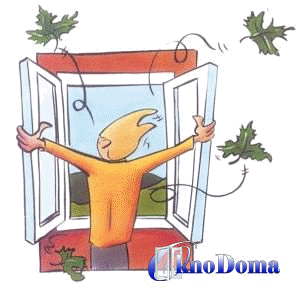
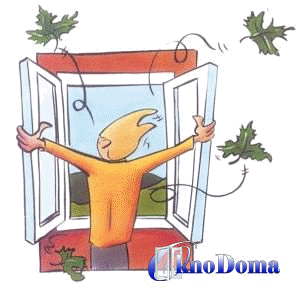
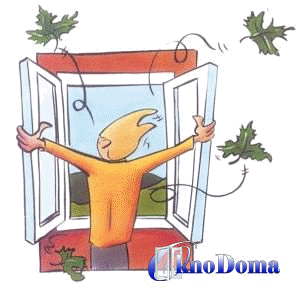
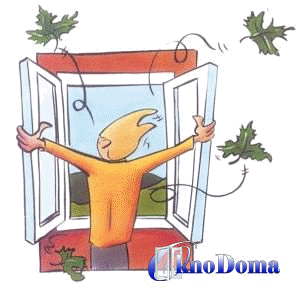
* Пейте кефир или биокефир



* Увеличьте долю фруктов в рационе питания, съедайте в день по два яблока или апельсина.
* Перед сном съешьте несколько долек чеснока или лука.



* Гуляйте на свежем воздухе, одевайтесь по погоде.
* Проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

* Регулярно проветривайте помещение





**Грипп**– это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения.

**Первые признаки гриппа:**

· высокая температура (380 - 400 С)

· кашель

· больное горло

· насморк

· ломота в теле

· головные боли

· усталость

· иногда понос или рвота

Грипп распространяется быстро. Если ты пойдешь в школу больным  - могут пострадать твои одноклассники и учителя, подхватив вирус гриппа от тебя.

Если ты болен – тебе необходим постельный режим

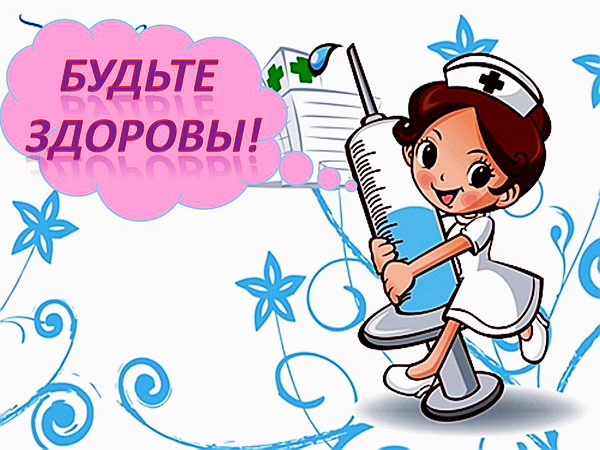
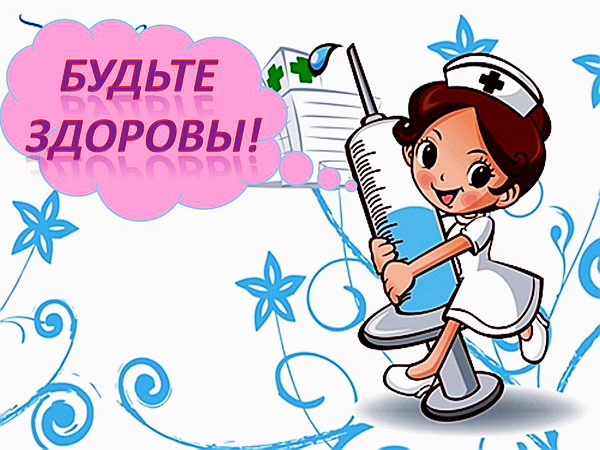
**Что делать, если ты чувствуешь себя больным:**

* Расскажи своим родителям
* Оставайся дома. Нужно больше отдыхать, соблюдать постельный режим.
* Ешь побольше фруктов, особенно цитрусовых и киви (в них много витамина С).
* Часто мой руки.
* Держи дистанцию от других членов семьи (1.5 – 2 метра).
* Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками.
* Обязательно обратись к врачу.
* Принимай лекарства, которые выписал доктор.
* Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь.
* Немедленно выбрасывай использованные салфетки.
* Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.
* Уже сейчас **сделай прививку от гриппа.**

**Ежегодная иммунизация (вакцинация)**

[Прививки](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.5-shagov.net%2Fglossary%2Fpopup%2Fprivivka.php) являются наиболее эффективным средством защиты от гриппа и предупреждения его осложнений, особенно обострений хронических заболеваний.

[Вакцинация](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.5-shagov.net%2Fglossary%2Fpopup%2Fvaktsinatsiya.php)  специальными противогриппозными вакцинами в осенний период помогает уберечь от гриппа в 70-100% случаев.

[Действия после прививки.](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.komarovskiy.net%2Fknigi%2Fdejstviya-posle-privivki.html)

 1. Гулять!!!

2. Стараться не переедать!

3. Побольше пить — минеральная вода, компот из сухофруктов, зеленый, фруктовый, ягодный чай.

4. Поддерживать в помещениях чистый, прохладный, влажный воздух.

5. Максимально ограничить общение с людьми — в течение двух недель после прививки вырабатывает иммунитет, организм занят. Другие микробы нам сейчас нежелательны. А источник этих других микробов — другие люди.

6. При повышении температуры тела и существенном нарушении общего состояния — осмотр врача, но парацетамол в любом виде (свечи, таблетки, сироп) вполне можно принять. Чем выше температура тела, тем актуальнее правила, изложенные в пунктах 2, 3 и 4.

